



令和 8年度 7・8 月分 学校給食予定献立表

御殿場市立南学校給食センター 0550-78-6689

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
1	角型食パン			パン	589	728
	りんごジャム			りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	19
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく	バジル オレガノ	みずあめ さとう でんぷん	30	28
	ツナとマカロニのソテー	まぐろあぶらづけ	にんにく にんじん キャベツ きピーマン	マカロニ オリーブゆ	2.7	3.2
水	ミネストローネ	ウインナー しろいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト	じゃがいも オリーブゆ		
2	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	614	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おろし豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが だいこん	パンこ こむぎこ さとう あぶら	17	17
	茎わかめのきんぴら	とりにく くきわかめ さつまあげ	にんじん こんにゃく	あぶら さとう	23	21
	夏野菜すいとん	あぶらあげ みそ	とうがん かぼちゃ なす オクラ	すいとん	2.9	3.6
3	横割り丸型パン			パン	561	755
	白身魚のフライ/タルタルソース	すけそうたら だいすこ		パンこ でんぷん あぶら タルタルソース	19	18
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			37	33
	野菜のソテー	パンにはさんで 食べてね!	ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし あかピーマン	2.3	3.3
	カレーポトフ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら		
金	冷凍パイ		パイナップル			
🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟 たべっぴの 本の世界へ ようこそ ~ 今月の本は「わかったさんの マドレーヌ」~ 🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟						
6	ソフトめん			ソフトめん	649	772
	なすトマソース	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす マッシュルーム トマト パセリ	オリーブゆ あぶら さとう ルウ	15	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29	26
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	こむぎこ さとう あぶら でんぷん バター はちみつ	3.3	4.2
	マドレーヌ	ぎゅうにゅう	レモン			
月						
🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟 たなぼたこんだて 🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟						
7	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	637	814
	ツナそば	まぐろあぶらづけ たまご	にんじん しいたけ たけのこ しょうが えだまめ	あぶら さとう	15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも さとう パンこ こむぎこ とうもろこしこ あぶら みずあめ でんぷん	32	29
	星のコロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	レモンゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー	2.2	2.7
	七タ汁	とうふ かまぼこ	にんじん しめじ オクラ			
火	七タゼリー					
8	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	614	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	19
	かぼちゃオムレツ	たまご とりにく	かぼちゃ	でんぷん あぶら さとう	33	31
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら ルウ	2.1	2.8
	トマトシチュー	とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム			
9	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	633	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	18
	さばの薬味ソースがけ	さば	しょうが にんにく ねぶかねぎ	あぶら さとう	31	29
	切り干し大根の炒め煮	こんぶ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん えだまめ	さとういも でんぷん パンこ さとう	3.0	3.6
	鶏団子の和風汁	とりにく みそ	たまねぎ にんじん こぼろ キャベツ こまつな			
10	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	573	752
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	コーンシュウマイ	すけそうたら とうふ	とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ あぶら	29	26
	豚キムチ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうさいキムチ キャベツ いら	あぶら	2.7	3.1
	豆腐とわかめのスープ	にぶた なんと とうふ わかめ	にんじん もやし チンゲンサイ	ねぎあぶら		
金						
🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟 ごてんばこめこカレーの日 🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟						
13	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	524	684
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも オリーブゆ あぶら こめこルウ	12	11
	静岡緑茶				16	14
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし あおピーマン あかピーマン	ソーダゼリー	1.9	2.4
	富士山ゼリー					
14	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	617	774
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	あじフライ/中濃ソース	あじ		パンこ こむぎこ あぶら	27	25
	ひじきの炒め煮	さつまあげ ひじき あぶらあげ ちくわ	にんじん たけのこ えだまめ	あぶら さとう	2.9	3.2
	みそちゃんこ汁	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん キャベツ こまつな	あぶら		
火						

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	栄養価		
					小学校	中学校	
15 水	山型食パン			パン	617	753	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポロニアカツ	とりにく			じゃがいも こめこ でんぷん さとう あぶら	18	17
	まめまめサラダ	だいず	キャベツ きゅうり えだまめ	ごまドレッシング			
	コーンチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら ルウ	38	36	
水					2.3	2.9	
16 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	612	771	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぷん	16	15	
	塩肉じゃが	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも あぶら さとう			
	野菜のみそ汁	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん もやし		29	26	
木					2.6	3.1	
17 金	背割りロールパン			パン	602	786	
	富士宮焼きそば	ぶたにく いわしこ あおさ	キャベツ	やしそばめん あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18	
	野菜スープ	とりにく	にんじん もやし たまねぎ こまつな	あぶら	33	30	
	杏仁豆腐			あんにとらふ	2.6	3.7	



ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

20月 うみの日

ごてんばこめこの日

21 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	640	744
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	大豆とお肉のから揚げ	とりにく だいず	しょうが	でんぷん あぶら さとう	19	19
	野菜の磯和え	のり	こまつな もやし にんじん	さとう	28	27
	いわしのつみれ汁	いわし たら とうふ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	でんぷん さとう あぶら	2.4	2.9
水						
22 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	608	745
	キムタクごはんの具	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	19
	揚げぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たら しょうが	あぶら さとう こむぎこ でんぷん	32	32
	ネギ塩中華スープ	とりにく とうふ	もやし チンゲンサイ ねぶかねぎ	あぶら ねぎあぶら	3.1	3.8

なつやすみ

8/26 水	角型食パン			パン	631	782	
	メイプルジャム				メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16	
	ハンバーグのラタトゥイユソース	とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが スキニーニ なす トマト あおピーマン あかピーマン	さとう あぶら でんぷん オリーブゆ	32	31	
	チキンとキャベツのスープ	とりにく しろいんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	あぶら	2.2	2.7	
水	フルーツのゼリー和え	みかん パイナップル おとう	りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー とうにゅうゼリー				
8/27 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	585	738	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	さとう でんぷん	17	16	
	和風ソテー	さつまあげ	キャベツ にんじん もやし	あぶら	32	29	
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう さといも こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら	2.3	2.7	
8/28 金	ナン			ナン	619	878	
	夏野菜のドライカレー	ぶたにく こなチーズ	にんにく なす かぼちゃ トマト にんじん たまねぎ りんご あおピーマン	あぶら ルウ	17	16	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			じゃがいも あぶら	37	32
	フライドポテト	あおりの		おおむぎ あぶら	2.5	3.3	
	大麦のスープ	とりにく	たまねぎ セロリー にんじん				
8/31 月	中華めん			ちゅうかめん	619	769	
	塩ラーメンスープ	ぶたにく なるとうすらたまご	にんじん キャベツ ねぶかねぎ	あぶら ねぎあぶら でんぷん	18	17	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ こめこ でんぷん あぶら さとう	32	30	
	いかチヂミ	いか	キャベツ たら	ごまドレッシング	3.7	4.8	
	中華サラダ		もやし にんじん こまつな				

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。
 ※上記の食品以外にも使用する場合があります。
 アレルギー食材の確認など詳細につきましては、南学校給食センターにお問い合わせください。
 ※14日の「みそちゃんこ汁」は、ふるさと工房で作られた手作りみそを一部使用する予定です。
 ☆魚には、骨があります。魚の骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。
 ※御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真、給食のレシピ集を掲載しています。
 また、御殿場市教育委員会のInstagram (@gtmb_edu) に給食の写真を投稿しています。ぜひご覧ください。

※6月までの給食実施回数：南小49回、富士岡小49回、
 神山小50回、朝日小49回、東小49回、
 御殿場中48回、富士岡中49回、南中49回



楽しい夏休みのために

せいかつリズムをととのえよう!

あさごはんをしっかりと食べる
おやつはじかんとりょうをきめて!
はやおき
からだをうごかす
よふかししないで
はやくねる

基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	13~20	2.0未満
	830	20~30	20~30	2.5未満